



Sentimental

Sentimentele arată cum ne simțim.

Oamenii simt lucruri foarte diferite.

Aceștia pot fi triști, fericiți, speriați și multe altele.

Există sentimente plăcute și neplăcute.

Uneori le simțim la nivelul corpului.

Vedem sentimentele și la ceilalți.

Putem, de asemenea, să vorbim despre sentimente.

Sentimentele nu sunt mereu aceleași.

Acestea se pot schimba.

Acest lucru este complet normal.





Bucuria

**Bucuria este un sentiment frumos.
Ne simțim ușori, fericiți și confortabili.**

**Uneori simțim bucuria ca pe o furnicătură
la nivelul capului sau stomacului.**

Diferite lucruri ne aduc bucurie.

Ce îți aduce ție bucurie?

Cum îți pot da seama ceilalți când ești fericit?

Cu cine îți împarți bucuria?

Ai făcut vreodată pe cineva fericit?





Dragoste

**Dragostea este un sentiment foarte puternic
și bun între oameni.**

A iubi înseamnă a-ți plăcea deosebit de mult de cineva.

**Dragostea există între diferiți oameni:
familie, prietene și prieteni, parteneri și parteneri.
Unii iubesc și alte vietăți, cum ar fi animale.**

Pe cine iubești tu?

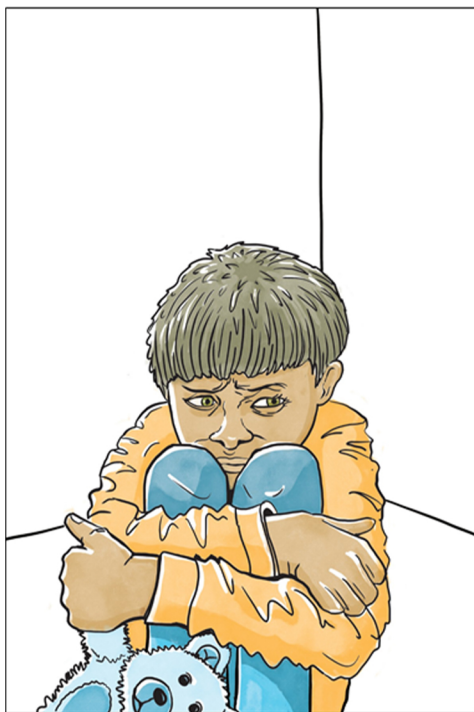
Cine te iubește pe tine?

Ce crezi:

Se poate schimba dragostea?

Se poate sfârși dragostea?





Frica

Să-ți fie frică nu este frumos.

Dacă îți este frică, te simți nesigur, mic sau tensionat.

Te temi că ceva rău se va întâmpla.

Oamenii se comportă foarte diferit atunci când le este frică:

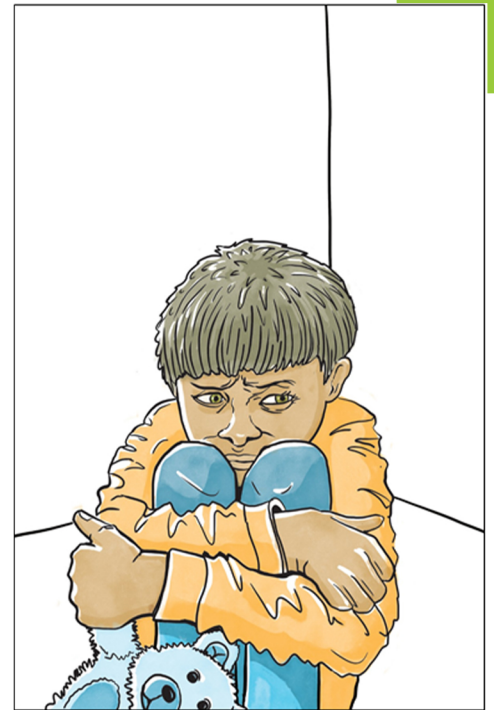
Unii fug. Unii țipă.

Unii plâng. Unii sunt complet încremeniți.

Ai văzut vreodată o persoană speriată?

Când îți este frică?

La cine apelezi atunci?





Tristețea

**Tristețea ne face să ne simțim foarte grei.
Ca și cum am avea o piatră în stomac sau în piept.
Ne simțim triști atunci când am pierdut pe cineva sau ceva.
De exemplu, când cineva a murit.
Sau când cineva s-a mutat departe.**

**Ne simțim triști și atunci când am pierdut altceva.
De exemplu, atunci când a trebuit să ne părăsim casa.**

**Împotriva tristeții ajută: consolarea.
Ai consolat vreodată pe cineva?
Ce poți face pentru a consola pe cineva?**

**Ce te întristează?
Cine te consolează când ești trist?**





Furia

**Furia este un sentiment puternic.
Uneori o simțim ca pe un val.
Unora le tremură mâinile.
Unii se înroșesc.
Unii vor să țipe tare.
Unora le este indiferent – vor doar să scape de furie.**

**Observi când cineva se înfurie?
Cum poți calma pe cineva?**

**Ce te înfurie?
Ce faci atunci?**





Sentimentele de vinovăție

Avem sentimente de vinovăție atunci când regretăm ceva. A regreta înseamnă că: am făcut ceva și ne dorim să nu se fi întâmplat. De exemplu, atunci când ceva se strică din cauza noastră.

Poți să te revanșezi pentru asta: vorbește cu adulții despre asta. Puteți reflecta împreună: cum te poți revanșa pentru asta?

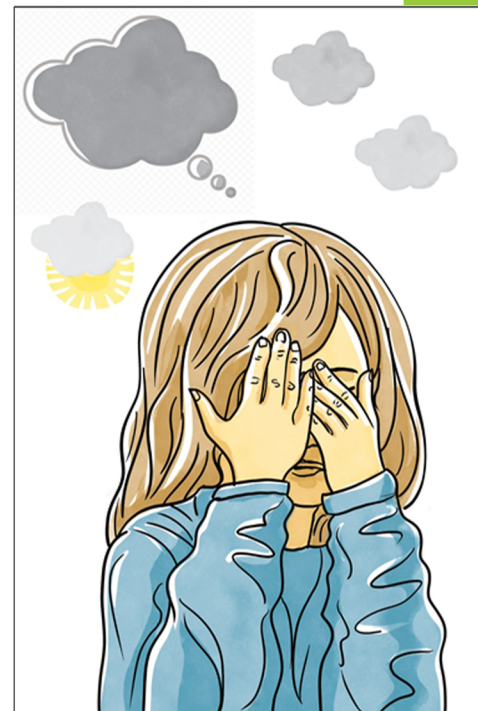
Uneori ne simțim vinovați atunci când am rănit pe cineva, atunci când am insultat pe cineva.

Uneori ne simțim vinovați dacă nu am respectat regulile. De exemplu, la școală sau acasă.

Uneori ne simțim vinovați deși nu am făcut nimic greșit.

Te-ai simțit vreodată vinovat? Ai vorbit despre asta?

Cu cine poți vorbi atunci când te simți vinovat?





Dezgustul

Dezgustul este un sentiment puternic.

**Diverse lucruri pot declanșa dezgustul:
animale, lucruri, chiar și mâncăruri.**

**Nu vrem să atingem sau să mirosim lucruri
dezgustătoare.**

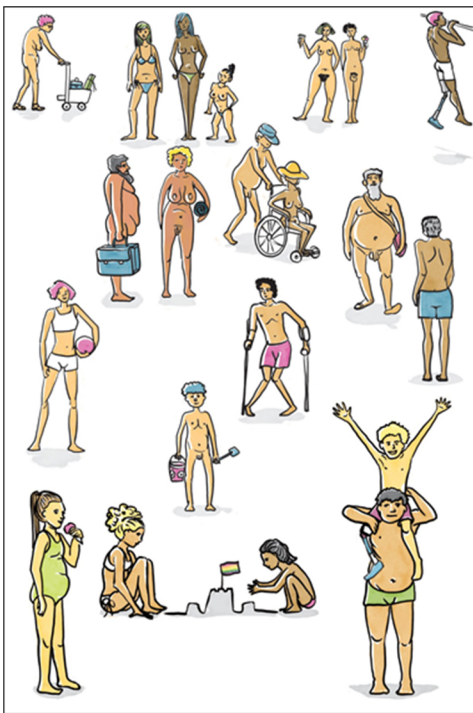
Murdăria sau materiile fecale pot fi dezgustătoare.

**Unii sunt dezgustați de animale: păianjeni sau șerpi,
de exemplu.**

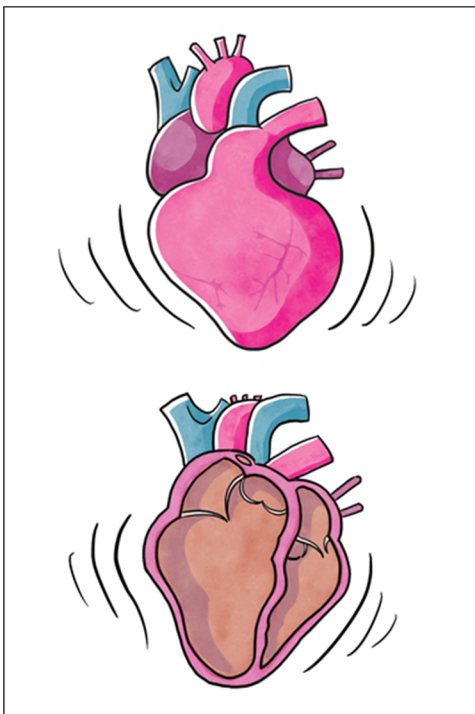
Unora chiar li se face rău de la dezgust.

Ce anume te dezgustă pe tine?





Corpul meu



Inima

Inima este un organ.

Este cam de mărimea pumnului tău.

Este formată în principal din mușchi.

În interior este goală.

Inima pompează sângele prin corp.

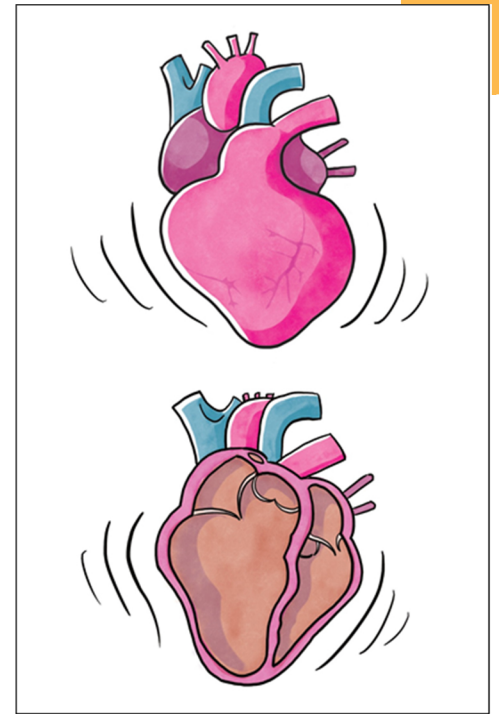
Acest lucru se întâmplă astfel:

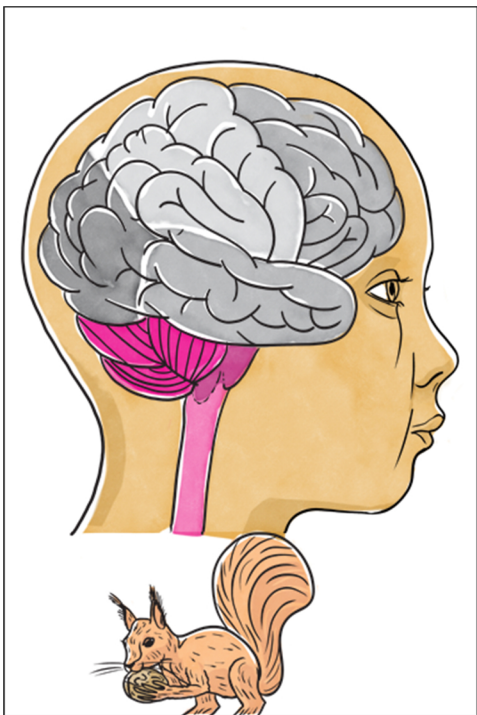
Mușchiul inimii se contractă. Și apoi se relaxează.

Se numește: inima bate.

Poți simți bătăile inimii la încheietura mâinii.

Le poți simți și dacă ești foarte liniștit și te asculți.





Creierul

Creierul este un organ.

Seamănă cu o nucă, doar că este mult mai mare.

Creierul este ca un super-computer:

controlează toate părțile corpului.

Gândurile și sentimentele noastre își au originea în creier.

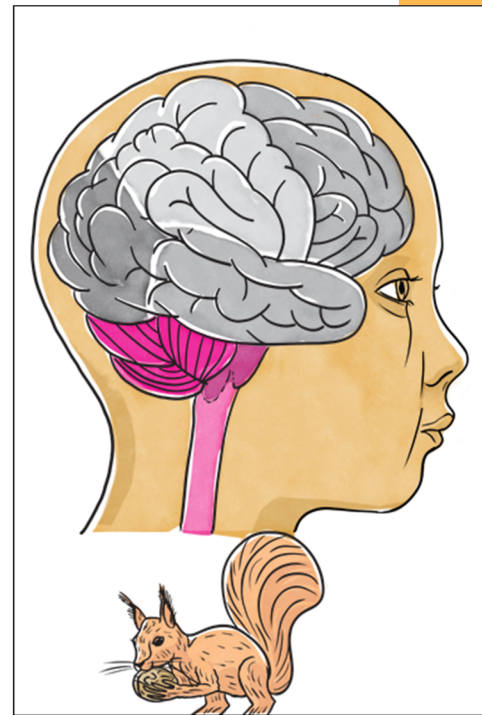
Cu ajutorul creierului putem vorbi și învăța.

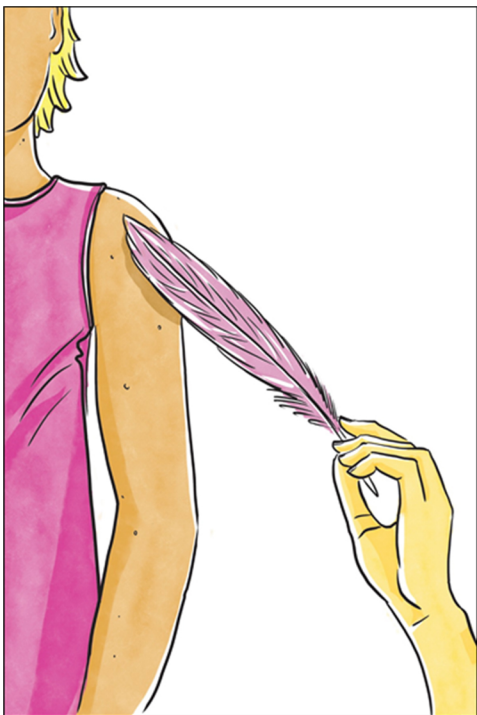
Prin urmare, creierul este foarte important pentru noi.

De aceea îl protejăm în mod special, de exemplu,

în timpul mersului cu bicicleta.

Știi cum?





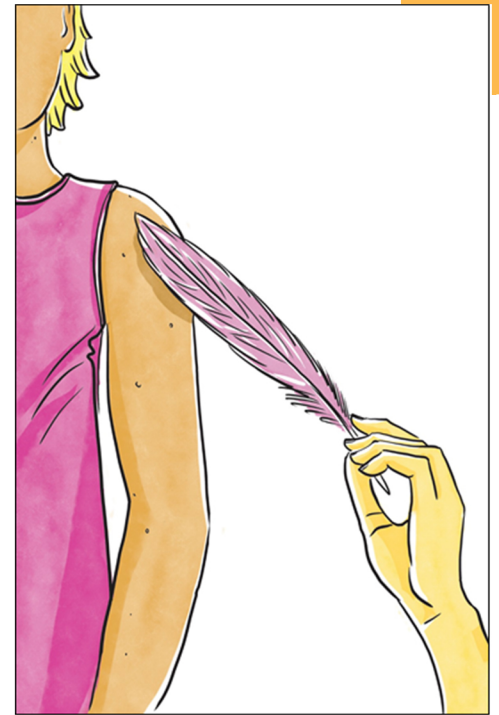
Pielea

**Pielea este cel mai mare organ al corpului.
Aceasta protejează corpul de lumea exterioară.**

**Pielea este, de asemenea, un organ de simț.
Este foarte sensibilă.
Simțim chiar și cele mai mici atingeri pe piele.
Simțim mângâierea, durerea sau chiar frigul pe piele.**

**Unii adoră să fie atinși ușor.
Cu o pană, de exemplu.
Alții se gâdilă prea tare.**

**Trebuie să protejăm pielea de soare.
Și trebuie să o îngrijim atunci când este uscată.
Știi cum?**



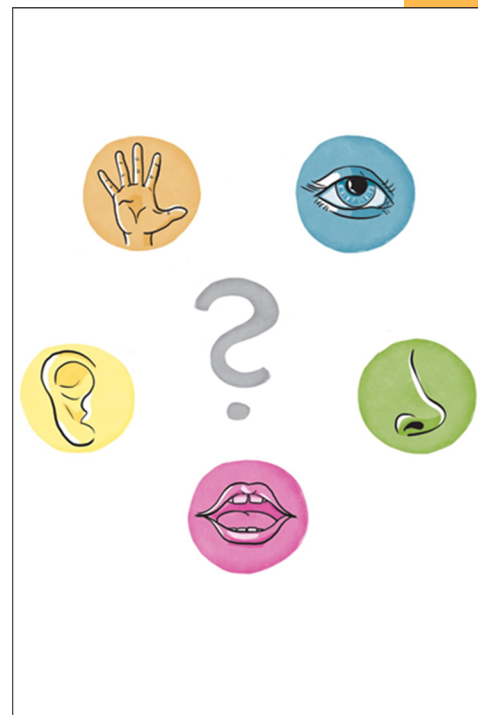


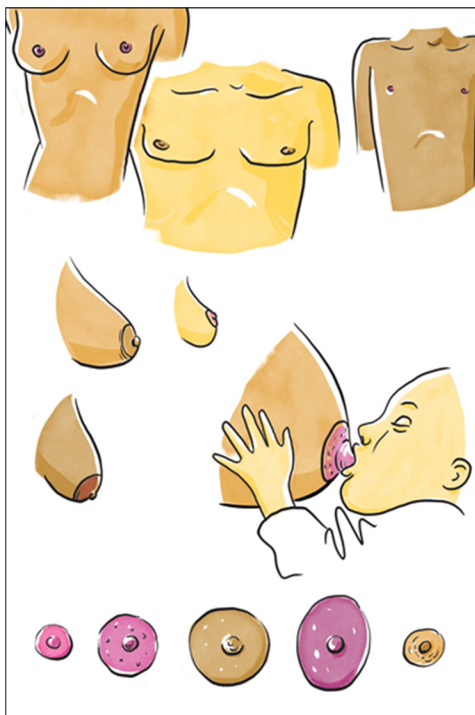
Simțurile

**Avem 5 organe de simț:
nas, urechi, ochi, piele, gură.
Cu nasul mirosim.
Cu urechile auzim.
Cu ochii vedem.
Cu pielea atingem și simțim.
Cu gura gustăm.**

**Avem nevoie de organele noastre de simț pentru a
experimenta lumea.**

**Uneori, nu toate simțurile funcționează la fel de bine.
Care dintre simțurile tale este cel mai puternic?
Care dintre simțurile tale este cel mai slab?**





Mamelonul

Mameloanele se află în zona centrală a sânilor.

Mameloanele au o culoare mai închisă decât restul pielii.

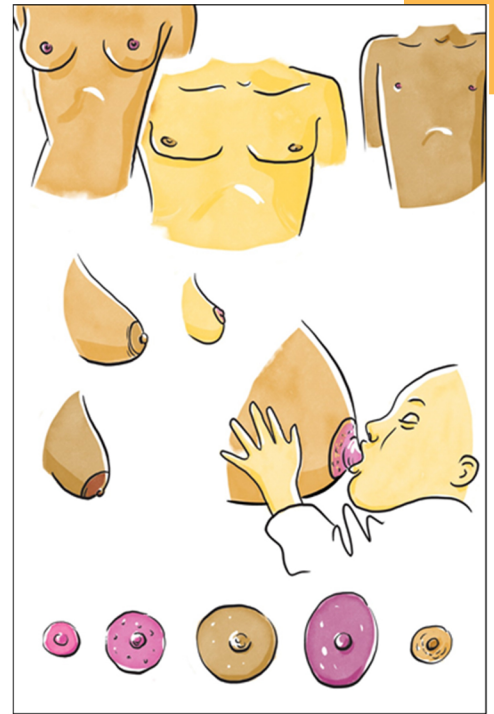
În jurul mameloanelor se află areola.

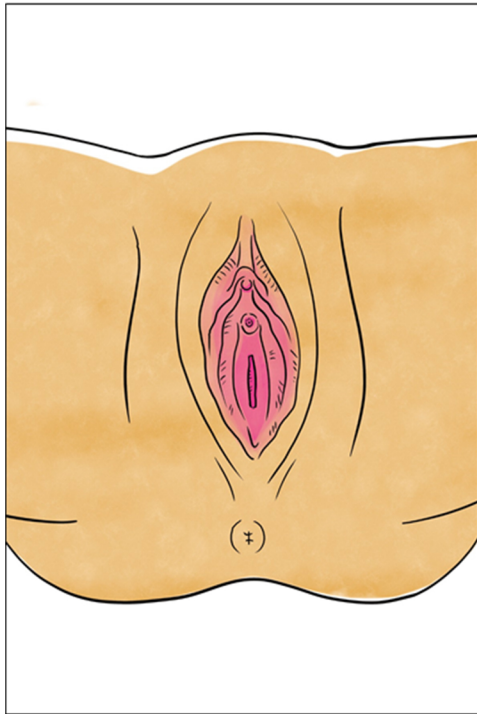
Toate mamiferele au mameloane.

Oamenii sunt, de asemenea, mamifere.

Bebelușii sug de la mamelonul mamei lor.

În acest fel, ei primesc lapte matern și pot crește.





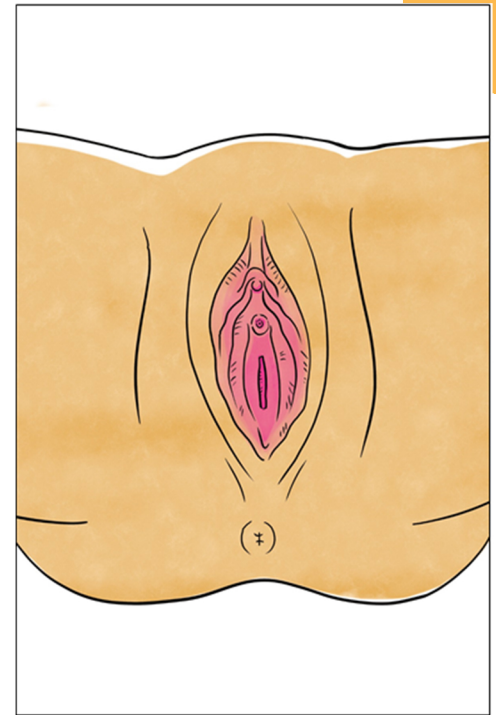
Vulva

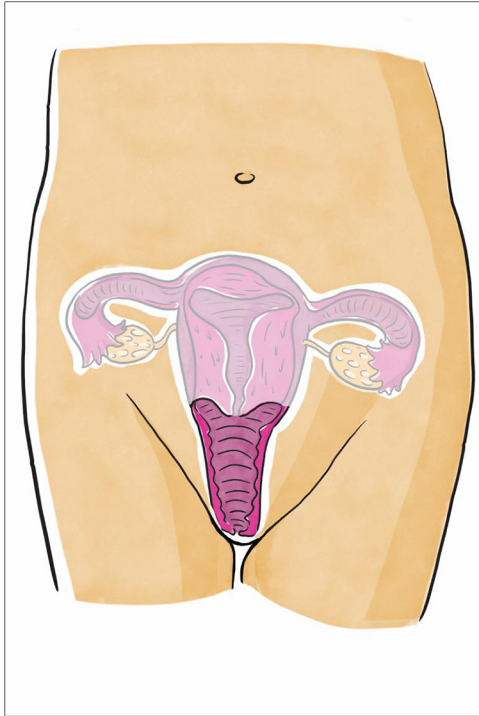
Vulva este un organ genital. Femeile au o vulvă. Aceasta se află sub abdomen, între picioare. Aceasta este formată din buzele interioare și exterioare ale vulvei.

Chiar în partea superioară se află vârful clitorisului. Acest vârf se mai numește și gland. Acesta este protejat de un prepuț. Atunci când atingi clitorisul, poți simți furnicături și o senzație plăcută. Este foarte sensibil. Dar clitorisul este mult mai mare, nu doar cât vârful. Acesta se extinde în interiorul corpului.

Între cele două buze interioare ale vulvei se află două orificii: orificiul vaginal și orificiul uretral. Urina iese prin orificiul uretral.

În spatele vulvei, între fese, se află gaura fundului. Aceasta se mai numește și anus.





Vaginul

Vagin este un cuvânt latin.

Înseamnă înveliș în limba germană.

Vaginul este un tub. Acesta este format din mușchi.

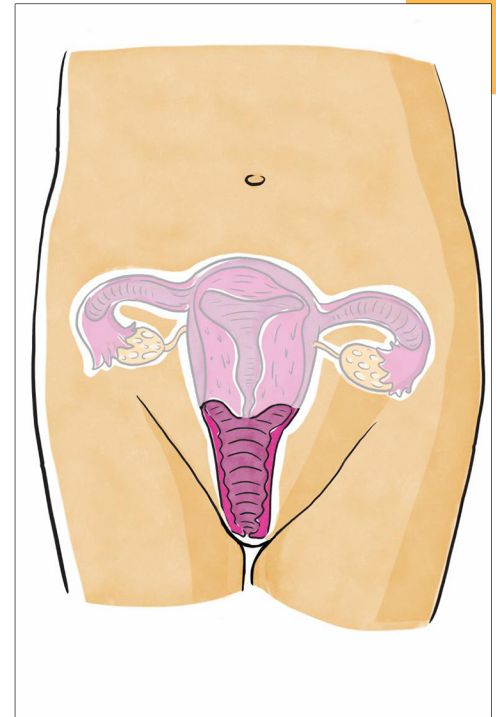
Este foarte elastic.

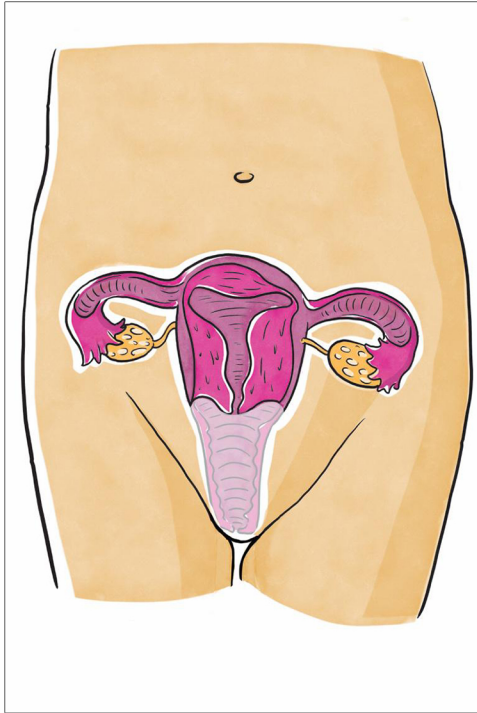
Acest lucru este important deoarece copiii se nasc prin vagin.

Vaginul duce de la vulva exterioară la uterul din interiorul corpului.

Spermatozoizii masculini intră în uter prin vagin.

Sângele menstrual și secrețiile vaginale ies, de asemenea, prin vagin.





Uterul

Uterul este un organ situat în abdomenul fetelor și al femeilor.

Este format în principal din mușchi.

Arată ca o pară întoarsă cu susul în jos.

În dreapta și în stânga uterului se află trompele uterine.

Acestea leagă uterul de ovare.

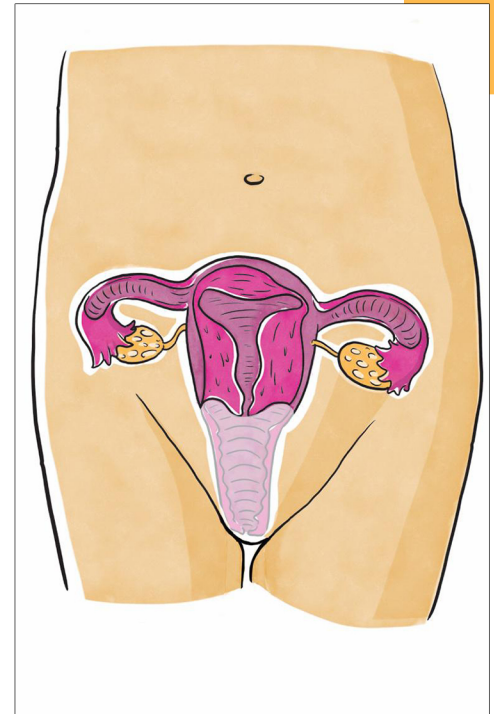
În ovare cresc ovulele.

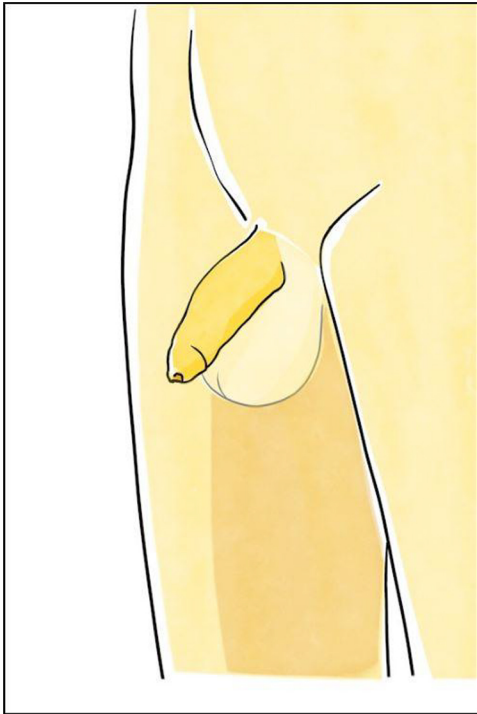
Un ovul este necesar pentru a concepe un copil.

Atunci când femeia este însărcinată, copilul crește în uter.

În timpul nașterii, copilul este împins de mușchii uterului prin vagin. Acesta este modul în care se naște un copil.

Ai ținut vreodată un copil în brațe?





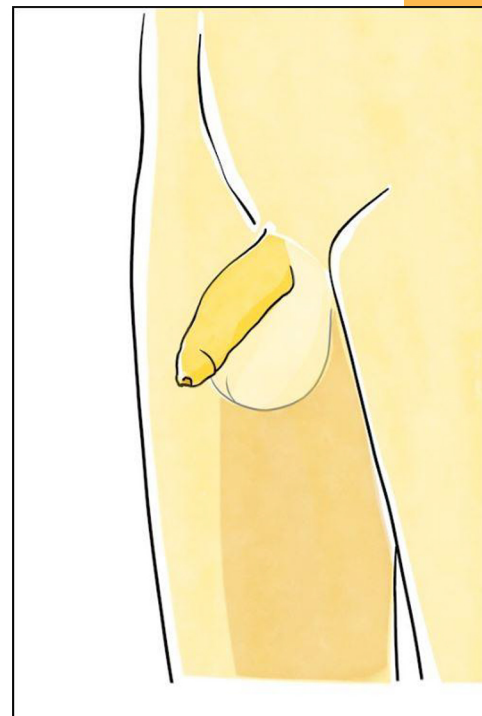
Penisul

Penisul este un organ genital. Bărbații au un penis. Vârful penisului se numește gland. Glandul este foarte sensibil. Atunci când atingi glandul, poți simți furnicături și o senzație plăcută.

Glandul este protejat de un prepuț. Poți împinge prepuțul înainte și înapoi. Acest lucru este important în timpul spălării: în acest fel poți curăța bine penisul.

Uneori, pielea prepuțului, aflată în jurul glandului, este prea întinsă. Poți rezolva această problemă cu o mică operație. În vârful glandului se află orificiul uretral. Pe aici iese urina.

Sub penis se află scrotul. În interiorul acestuia se află testiculele. În spatele penisului și al testiculelor, între fese, se află gaura fundului. Aceasta se mai numește și anus.

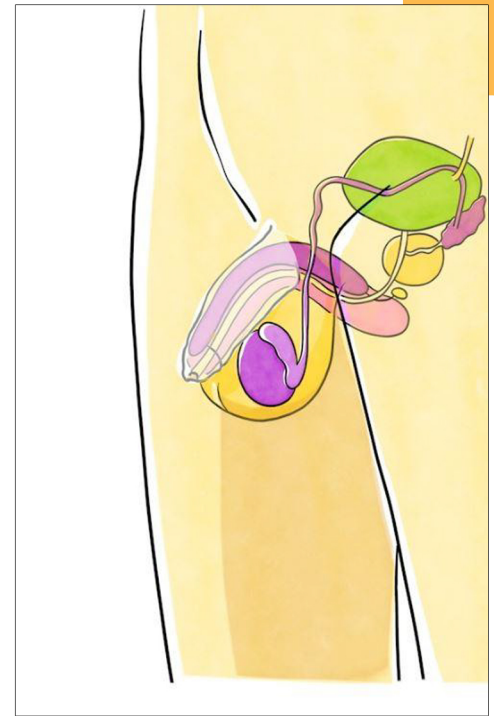


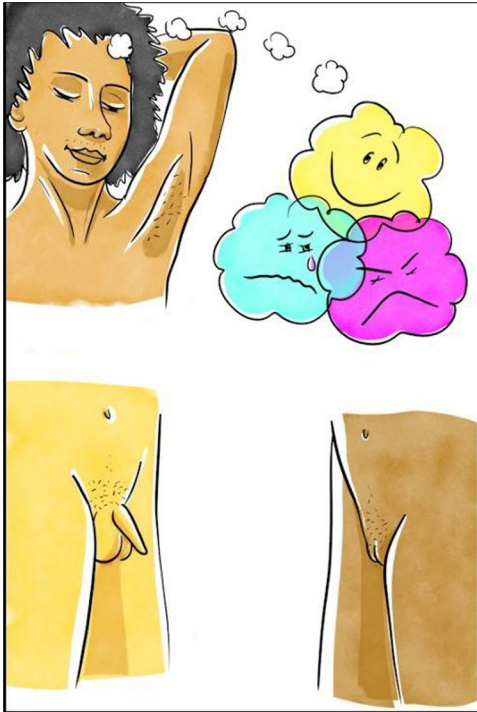
Sub penis atârână scrotul. În interiorul acestuia se află testiculele. Acestea sunt ovale și sunt cam de mărimea unei prune. Adesea, unul este mai mare decât celălalt.

Sperma este produsă în testicule. Unii oameni îi mai spun și lichid seminal. Sperma este necesară pentru a face un copil.

Bărbații au, de asemenea, organe genitale interne: epididim, canal deferent, prostată și tract urinar. Urina iese din vezica urinară prin tractul urinar. Iese și lichidul seminal.

Există trei corpi cavernoși în penis. Se numesc astfel pentru că se umflă. Uneori se întâmplă pur și simplu. Și se mai întâmplă atunci când bărbatul este excitat sexual. Atunci, corpii cavernoși se umplu cu sânge. Astfel, penisul devine rigid și tare. Aceasta se numește erecție. Un corp cavernos se află în partea inferioară, lângă uretră. Doi se află în partea superioară a penisului.





Pubertatea

Pubertate este un cuvânt latin.

Acest cuvânt înseamnă maturizare sexuală.

La oameni, pubertatea durează câțiva ani.

În timpul pubertății, copiii devin adulți.

Pubertatea începe când ai între 12 și 13 ani.

Pentru unii mai devreme, pentru alții mai târziu.

Corpul se maturizează:

Bărbății pot concepe copii.

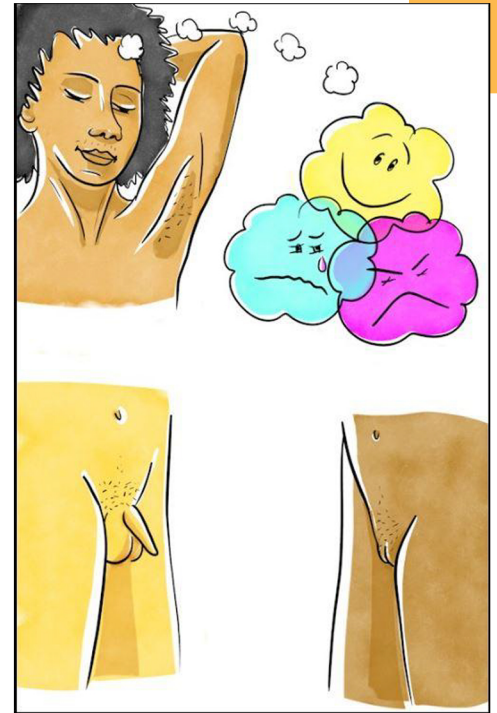
Femeile pot avea copii.

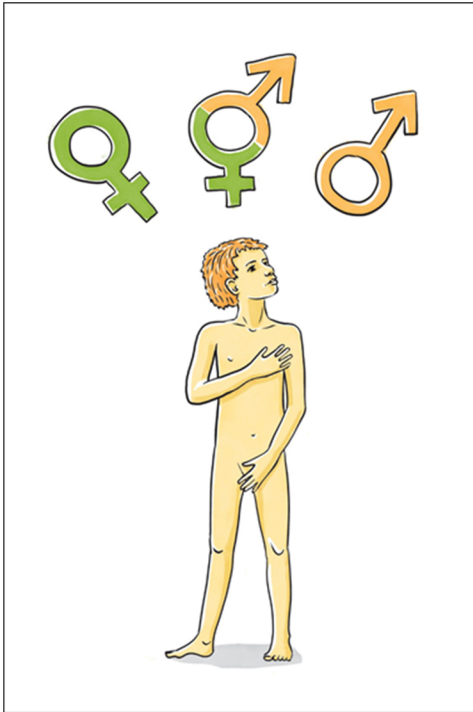
Dar nu numai corpul se schimbă.

Mulți adolescenți au sentimente puternice: furie, tristețe, fericire.

Uneori, sentimentele se intensifică foarte rapid.

Unii adolescenți nu se mai înțeleg cu părinții lor. Uneori se schimbă și caracterul.





Sexul

Cromozomii sunt importanți pentru a determina sexul unui copil.
Cromozomii sunt particule mici în fiecare celulă din organism.
Ei se găsesc, de asemenea, în spermatozoizi și în ovule.

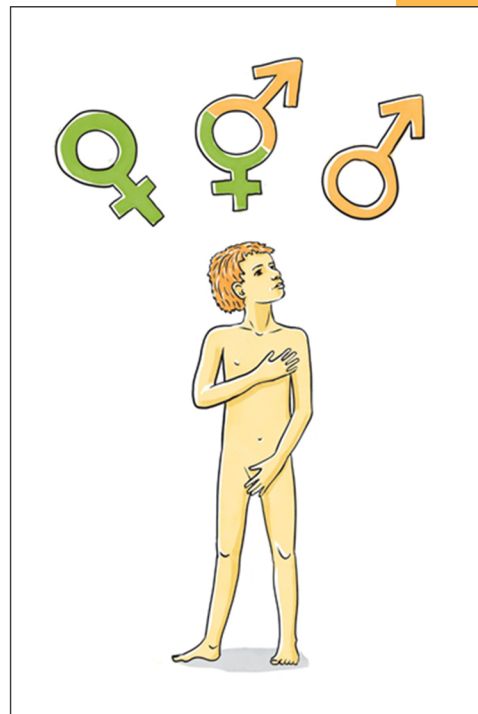
Atunci când un bărbat și o femeie întrețin relații sexuale,
uneori spermatozoizii masculini se întâlnesc cu ovulele feminine.
Atunci, cele două pot fuziona împreună.
Aceasta se numește: fecundare.
Acesta este momentul în care se decide sexul.

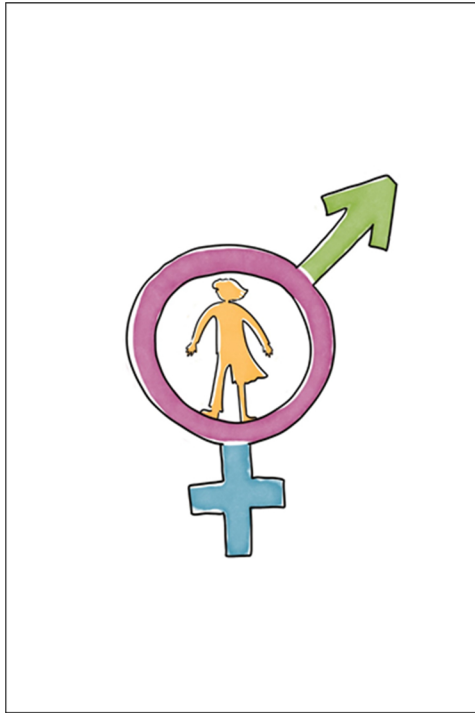
În spermatozoizi există un cromozom X și un cromozom Y.
În ovul există doi cromozomi X.

Dacă un cromozom X din spermatozoid întâlnește un ovul:
Se formează un corp feminin.

Dacă un cromozom Y din spermatozoid întâlnește un ovul:
Se formează un corp masculin.

Uneori este diferit: Există doar un singur cromozom sau uneori chiar trei. Hormonii sunt,
de asemenea, importanți. Atunci, uneori, sexul nu este clar feminin sau clar masculin.





Intersexul

Cuvântul „inter” înseamnă: între.

Nu toții copiii se nasc clar ca o fată sau un băiat.

Uneori, acești copii au organe genitale de fete și de băieți.

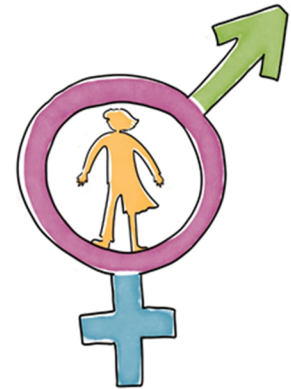
Uneori, organele genitale interne nu se potrivesc cu cele externe.

Aceasta se mai numește și intersexualitate.

Nu se întâmplă prea des să se nască copii intersexuali.

Este ceva special!

Cunoști o persoană care este intersex?





Fetele

Organele genitale ale fetelor sunt:
vulva, clitorisul, vaginul, uterul și ovarele.

Când fetele cresc, se numesc femei.

Uneori, oamenii se gândesc: așa trebuie să fie fetele.

De exemplu, cum ar trebui să arate.

Ce ar trebui să facă.

Ce nu trebuie să facă.

Ai auzit sau ai văzut vreodată asta?

Cunoști fete care seamănă foarte mult?

Cunoști fete care sunt foarte diferite?

Ce este special la fete pentru tine?





Băieții

**Organele genitale ale băieților sunt:
penisul, testiculele, epididimul, canalul deferent și
prostata. Prostata este importantă pentru producția de
lichid seminal.**

Când băieții cresc, se numesc bărbați.

Uneori, oamenii se gândesc: așa trebuie să fie băieții.

De exemplu, cum ar trebui să arate.

Ce ar trebui să facă.

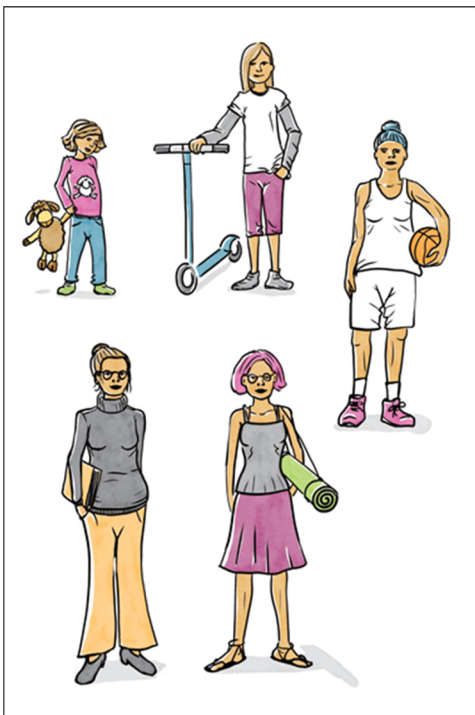
Ce nu trebuie să facă.

Cunoști băieți care seamănă foarte mult?

Cunoști băieți care sunt foarte diferiți?

Ce este special la băieți pentru tine?





Când voi fi
mare

Când îmbătrânești și crești, multe se schimbă.

Treci de la grădiniță la școală.

După școală, înveți o meserie sau urmezi studii universitare.

Întotdeauna se schimbă ceva și primești sarcini noi.

Corpul tău se schimbă în același mod.

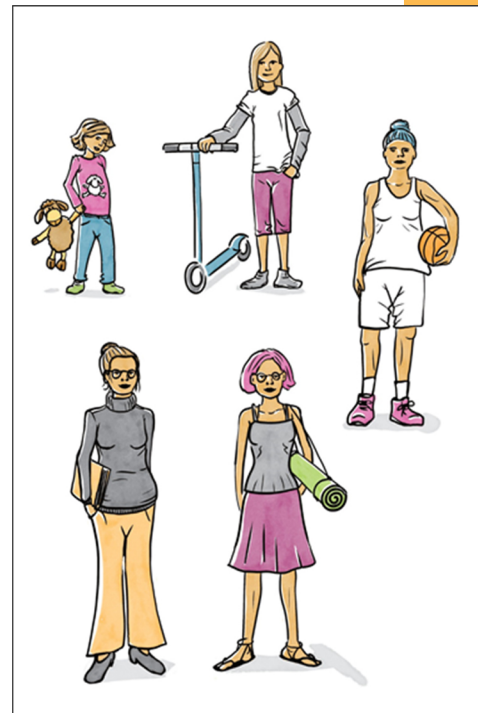
Mai întâi ești bebeluș, apoi copil mic, școlar, adolescent sau adolescentă până când devii adult.

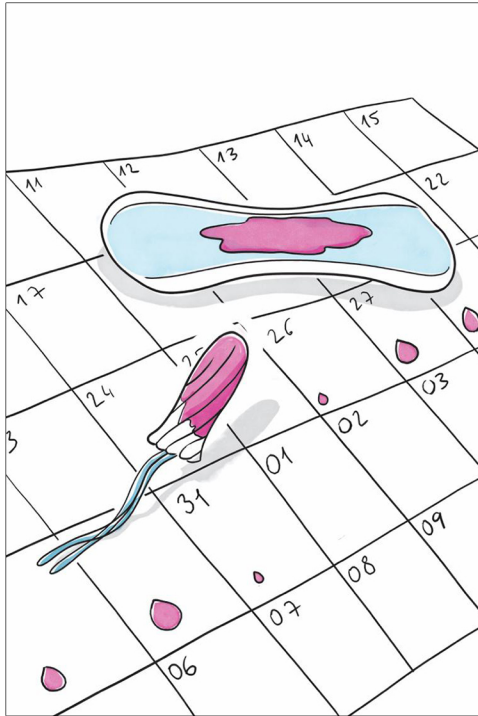
Cum s-a schimbat corpul tău până acum?

Ce altceva s-a mai schimbat?

Ai o altă mâncare preferată?

Îți plac alte jocuri?





Menstruația: menstra

Fetele încep să aibă menstruație la pubertate.

Se mai numește și menstră sau ciclu.

La fete, aproximativ o dată pe lună, un ovul se maturizează în ovar. Uterul formează o mucoasă groasă. În acest timp, ovulul poate fi fecundat de un spermatozoid.

Apoi se poate dezvolta un copil.

Dacă nu se dezvoltă un copil, femeia are menstruație.

În acest caz, ovulul este eliminat din corp. Atunci, mucoasa din uter nu mai este nici ea necesară. Ambele ies din corp prin vagin.

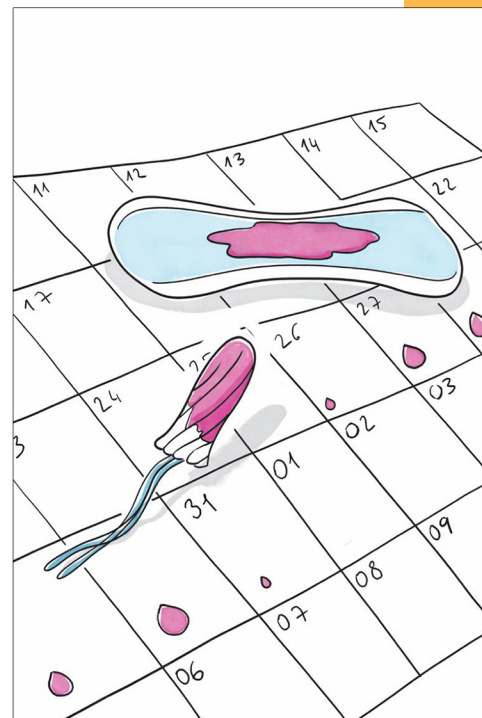
Deoarece mucoasa este, de asemenea, formată din sânge, acest proces se mai numește sângerare menstruală.

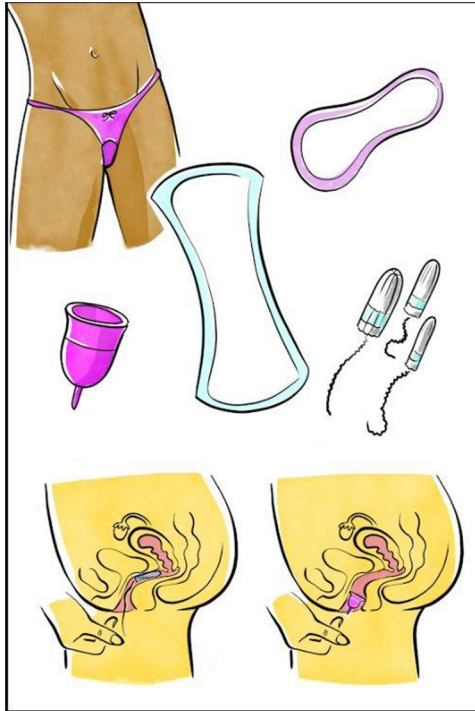
Cuvântul latin pentru aceasta este menstruație.

Menstruația durează între 3 și 6 zile.

Chiar dacă sângerezi: menstruația nu este o leziune sau o boală. Este ceva complet normal.

Cunoști fete sau femei care au menstruație?





Produsele menstruale

Atunci când fetele și femeile au menstra, ele folosesc diverse lucruri pentru a colecta sângele.

Există absorbante sau chiloți care colectează sângele în afara corpului. Există, de asemenea, lucruri care colectează sângele în interiorul corpului.

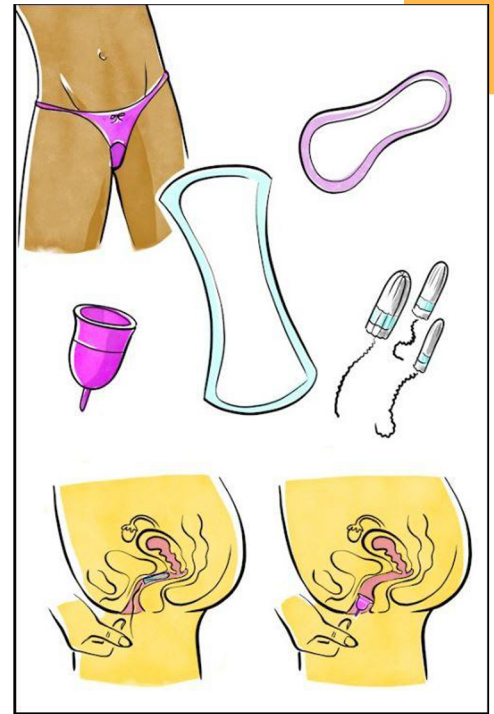
Acestea sunt tampoane sau cupe menstruale.

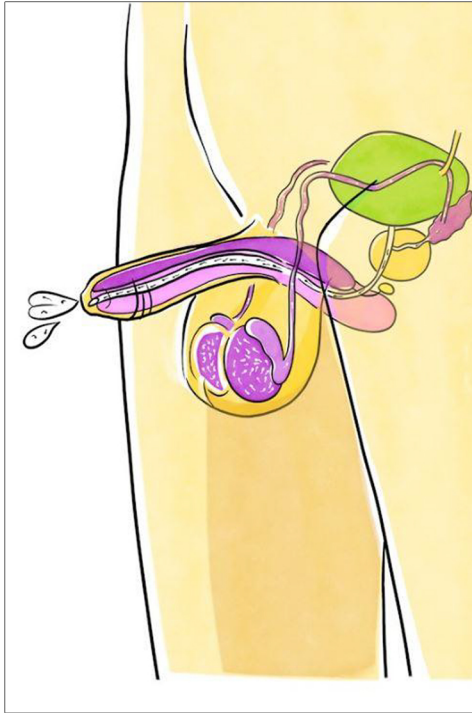
Acestea colectează sângele în interiorul vaginului.

Fiecare fată și fiecare femeie folosește produsul care este cel mai confortabil pentru ea.

Cunoști toate aceste produse?

Ai văzut deja vreunul dintre ele?





Ejacularea

În timpul pubertății se schimbă multe.

Organismul primește noi sarcini:

băieții au uneori o ejaculare.

Aceasta este ca un test pentru penis.

Penisul devine rigid și iese lichid seminal.

Acest lucru se întâmplă și fără să îți dai seama.

De exemplu, noaptea.

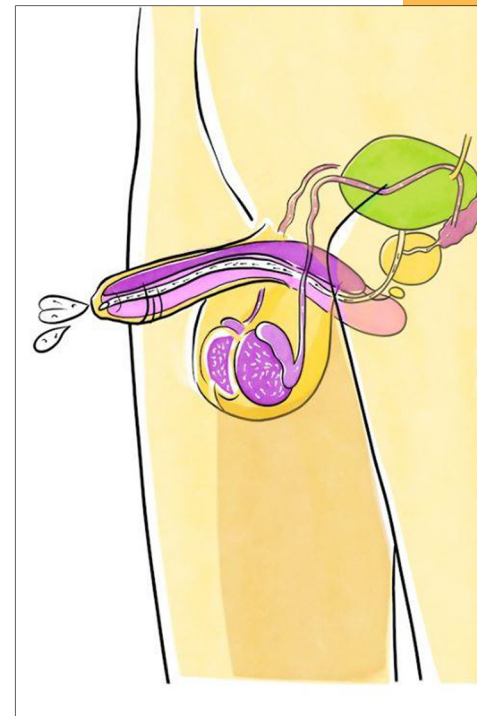
Acest proces este ca un test pentru actul sexual.

Pentru că penisul trebuie să devină rigid.

O pată umedă în pat dimineața poate fi o ejaculare.

Este complet normal și important ca acest lucru să se întâmple.

Nu trebuie să îți fie rușine de nimic.





**A avea copii:
cum se naște
un copil**

Copiii se nasc atunci când doi adolescenți sau adulți se iubesc și au relații sexuale. Relațiile sexuale se mai numesc și act sexual.

În timpul actului sexual, lichidul seminal al bărbatului intră prin penis în vaginul femeii. În lichidul seminal există și spermatozoizi. Atunci când acești spermatozoizi ajung la un ovul, se poate dezvolta un copil.

Ovulele cresc în ovarele femeii.

Copilul crește apoi în uter. După aproximativ nouă luni, acesta este suficient de mare. Apoi se naște.

Mulți copii se nasc prin vagin.

Unii se nasc printr-o operație la nivelul abdomenului.

Aceasta se numește: cezariană.

Cunoști familii care au copii?



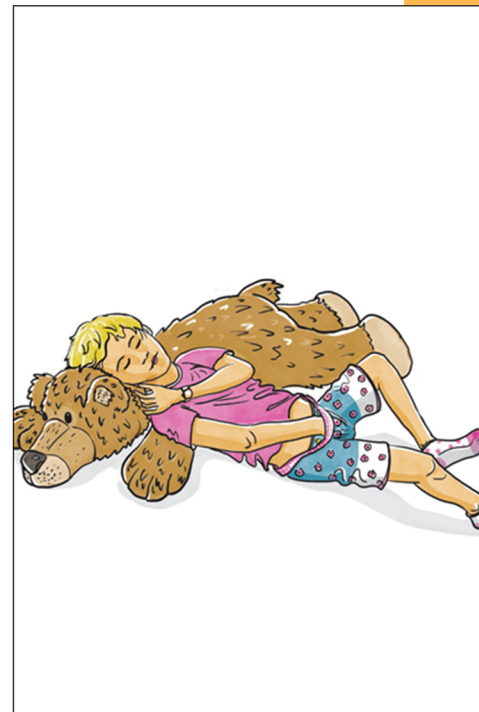


**Mângâierea
și atingerea
propriei
persoane**

Atunci când ne mângâiem și ne atingem, acest lucru este adesea plăcut. De asemenea, poate fi plăcut să ne atingem organele genitale.

Copii sunt adesea curioși să afle cum arată organele genitale ale altor persoane.

Organele genitale fac parte din intimitatea a unei persoane. Aceasta se numește: toți oamenii au dreptul de a decide singuri dacă alții pot vedea sau atinge organele lor genitale. Acest lucru este valabil, desigur, și pentru copii.



Intimitatea înseamnă, de asemenea, că: nu ne arătăm organele genitale pe stradă, în clasă sau acolo unde sunt mulți oameni. Unii pot găsi acest lucru jenant.

Luăm acest lucru în considerare.

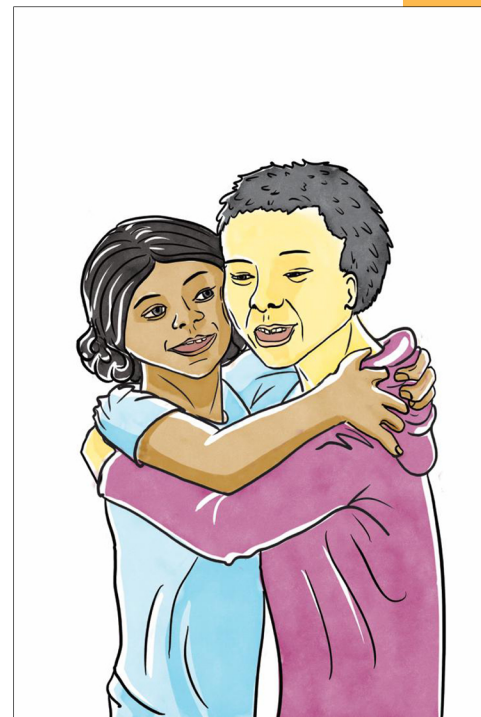
Mergem în camera noastră sau în zona noastră de confort.



**Mângâierea
și atingerea
altor
persoane**

De cele mai multe ori este plăcut să fii atins și mângâiat.
Dacă nu ai chef, ai întotdeauna dreptul de a spune
acest lucru!

Să ne ținem de mână, să ne îmbrățișăm și să ne sărutăm:
Este plăcut să împărtășești acest lucru cu alții.
Important este: să întrebi dacă și cealaltă persoană
dorește acest lucru. Pentru că mângâierea și atingerea
trebuie să fie întotdeauna voluntare.



Dacă cealaltă persoană nu dorește să fie mângâiată, trebuie să o ascuți și să te oprești.
Acest lucru este valabil și pentru îmbrățișare, sărut sau orice fel de atingere.
De asemenea, dacă nu dorești ca cineva să te îmbrățișeze sau să vă pupați,
ai voie să spui „Nu!”.



Descoperirea corpului

Copiii sunt curioși.
Ei examinează totul foarte atent.
Chiar și propriile corpuri. Și corpurile altora.
Ei vor să știe exact cum arată totul.
Și cum funcționează totul.
Acestea se mai numesc și: jocuri „de-a doctorul”.
Sau: jocuri corporale.

Există și reguli pentru acestea. Cea mai importantă este:
toți participă în mod voluntar.
Fiecare copil are dreptul de a decide singur.

Dacă cineva nu respectă regulile? Atunci cere ajutorul unui adult.

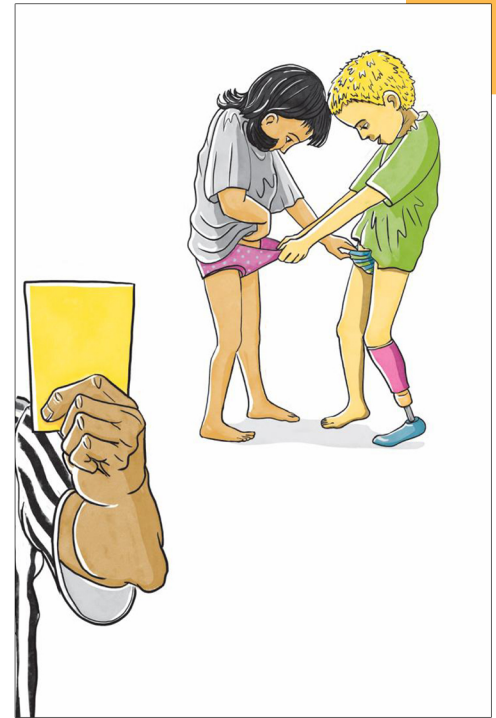
Cu cine poți vorbi despre jocurile „de-a doctorul”?

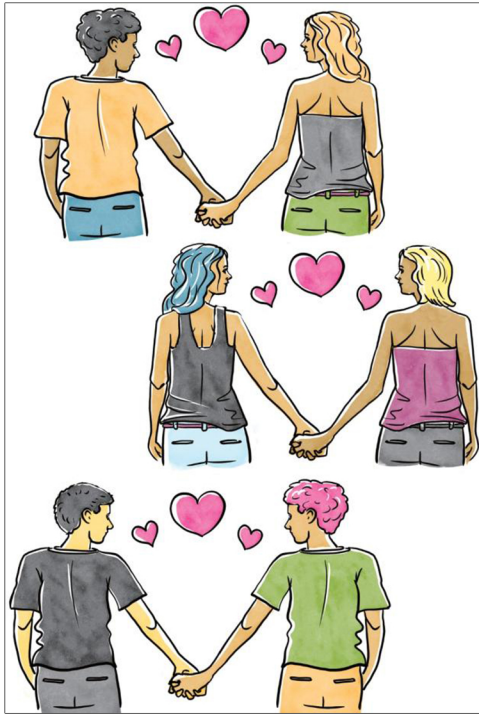




**Reguli pentru
jocurile
corporale sau
„de-a doctorul”**

- Nimeni nu este obligat să participe.
Fiecare copil are dreptul de a decide singur.
- Toți copiii ar trebui să aibă aproximativ aceeași vârstă.
Aceasta înseamnă că: copiii de grădiniță se joacă între ei.
Școlarii între ei. Adolescenții cu adolescenții.
Și adulții cu adulții. Adolescenții mai mari și adulții ar
trebui să știe acest lucru.
- Dacă un copil dorește să se oprească, o poate face imediat.
Nimeni nu îl obligă să continue.
- Nu introduceți obiecte în gură, nas, urechi, orificiu vaginal sau
fund! Acest lucru poate fi periculos. Poate fi provocată o
leziune. A privi și a atinge este în regulă.
Nu uita să te speli pe mâini după aceea.
- A cere ajutor nu înseamnă a turna! Dacă cineva nu respectă regulile:
Cere ajutorul unei persoane de încredere!





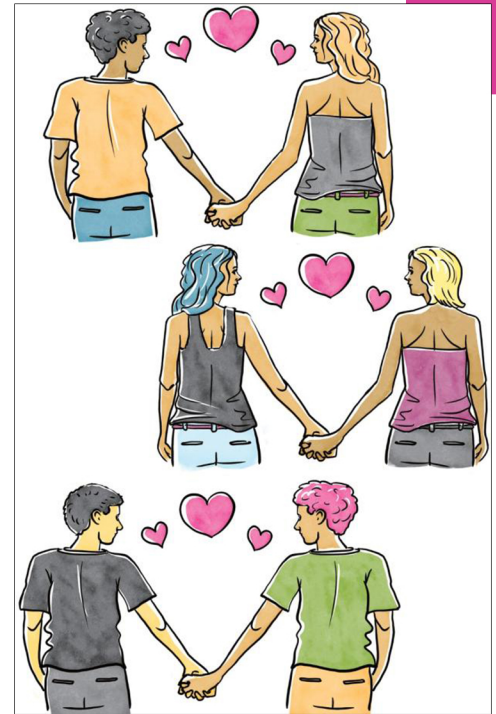
Dragostea

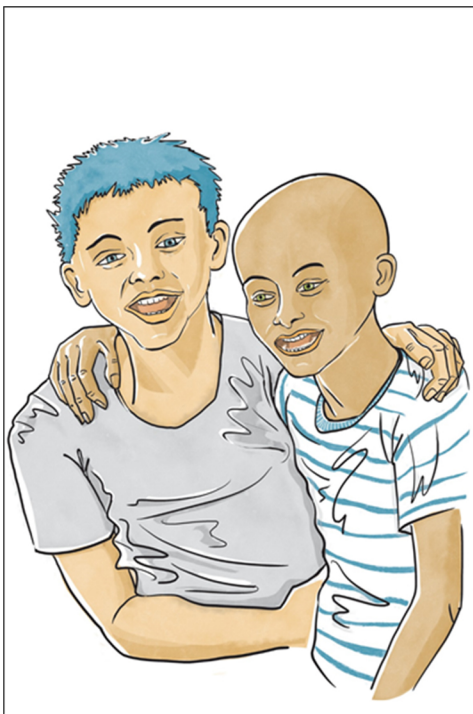
**Majoritatea bărbaților se îndrăgostesc de femei.
Și majoritatea femeilor se îndrăgostesc de bărbați.
Acest lucru se numește: heterosexualitate.**

**Dar există și femei care iubesc femei.
Și bărbați care iubesc bărbați.
Acest lucru se numește: homosexualitate.**

**Unii se îndrăgostesc atât de femei, cât și de bărbați.
Acest lucru se numește: bisexualitate.**

**Ai fost vreodată îndrăgostit?
Ce crezi: ce este important în dragoste?
Cunoști un cuplu homosexual?
Ce crezi: Se poate schimba dragostea?
Se poate sfârși dragostea?**





Prietenia

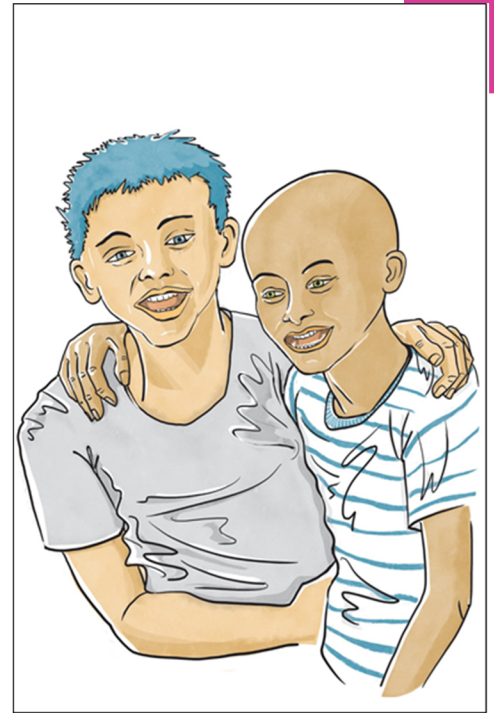
Prietenele și prietenii sunt persoane pe care le placi foarte mult.

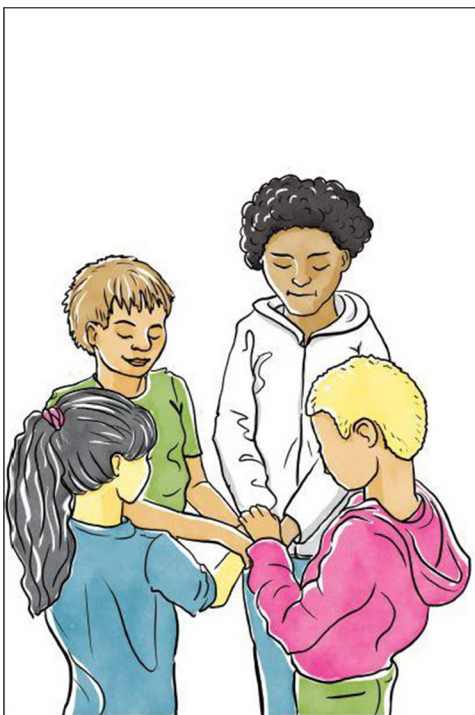
**Cu prietenii nu te simți singur.
Poți împărtăși multe lucruri cu prietenii.**

**Ai o prietenă? Ai un prieten?
Cum îi arăți lui sau ei prietenia ta?
Îți este ușor să îți faci prieteni noi?**

Cum îi poți ajuta pe alții să își facă prieteni?

Ce este un prieten bun sau o prietenă bună?





Cercul de prieteni

Cercul de prieteni include toți copiii cu care îți place să petreci timpul.

Cercul de prieteni devine mai important cu cât copiii sunt mai mari.

În cercul de prieteni, toți se ajută reciproc și rămân uniți.

Aceștia se întâlnesc în parc sau la locul de joacă.

Ei fac multe lucruri împreună.

Uneori, unii prieteni fac ceva la care nu îți face plăcere să participi.

De exemplu, fac o glumă proastă.

Sau își bat joc de un alt copil.

Ai experimentat vreodată acest lucru?

Ce s-a întâmplat?





Familia

O familie se formează atunci când un copil locuiește acasă cu un adult. Sau mai mulți copii cu mai mulți adulți.

Există multe familii diferite.

Acestea includ mame, tați sau mamă și tată.

Sau unchi și mătuși, bunici,
persoane cu atribuții de îngrijire.

Uneori locuiesc toți într-un singur loc.

Alteori în locuri diferite.

Uneori, poate chiar în țări diferite.

Cunoști familii diferite?

Ce persoane fac parte din familia ta? Ce este special la familia ta?

Uneori, ceva în familie este dificil. Ce ar putea fi?

Este ceva dificil în familia ta? Cui îi poți spune despre asta?





**Persoane cu
atribuții de
îngrijire și
asistenți**

**Nimeni nu face totul de unul singur.
Cine are nevoie de ajutor, îl poate cere.
De exemplu, la învățare.**

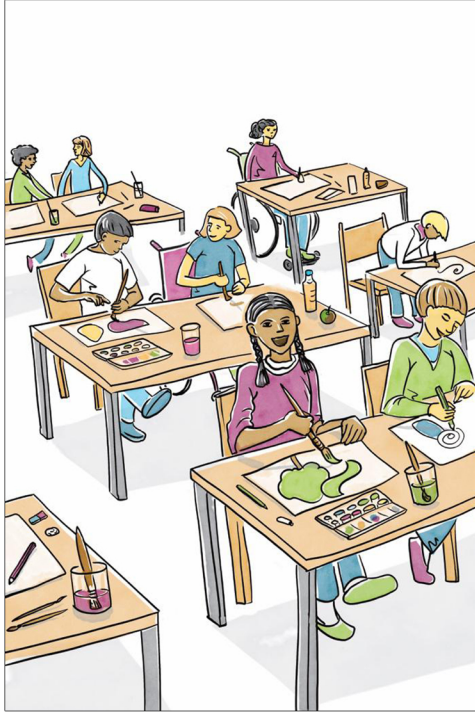
**Uneori, există persoane cu atribuții de îngrijire la școală.
Aceștia ajută la învățare sau la alte lucruri.**

**Și adulții au uneori un ajutor.
De exemplu, la locul de muncă sau când merg la medic.**

**Persoanele cu atribuții de îngrijire ajută la multe lucruri.
Împreună cu ei, multe lucruri devin mai ușoare.**

**Ai un astfel de ajutor?
La ce ai nevoie de ajutor?**





Şcoala

**La școală învățăm aritmetica, cititul și scrisul.
Dar și multe despre lume, natură și oameni.**

**Pentru a învăța bine, trebuie să ne simțim confortabili.
Cum trebuie să fie școala pentru asta?**

**Copiii și adolescenții petrec mult timp la școală.
Acesta este un alt motiv pentru care ar trebui să
se simtă confortabili la școală.**

**Cum este la școala ta?
Cum te simți în clasa ta?
Copiii se înțeleg bine între ei?
Ce reguli există?**





Hobby-urile

**Un hobby este ceva ce unei persoane îi place să facă.
De exemplu să picteze, să citească, să asculte muzică
sau să facă sport.**

**Pentru unele hobby-uri ai nevoie de un grup:
de exemplu pentru dans sau jocul cu mingea.**

Cum vă puteți juca bine împreună?

Ce poți face atunci când ceva este dificil?

Faci și tu parte dintr-un grup?

Cum vorbești despre o problemă în grupul vostru?

**Există reguli privind modul în care trebuie să vă comportați
unii cu ceilalți?**





**A adopta
decizii**

A decide înseamnă: a reflecta dacă vrei ceva sau nu.

Uneori, alții decid pentru noi.

De exemplu, părinții noștri decid când mergem la culcare.

Astfel încât să fim odihniți a doua zi.

Uneori decidem împreună. De exemplu, în familie,

dacă ieșim undeva sau ce vrem să mâncăm.

Acest lucru este valabil întotdeauna:

Fiecare copil are dreptul de a participa la discuție

și de a-și exprima opinia.

Unele decizii pot fi adoptate de copii în mod independent.

De exemplu, cu cine vor să se joace sau să se îmbrățișeze.

Când crești mai mare, poți adopta mai multe decizii de unul singur.





**A da dovadă de
considerație**

Acolo unde sunt mulți copii împreună, nu poate decide doar un singur copil. De exemplu, ce se joacă.

Toți ar trebui să dea dovadă de considerație unii față de alții.

Aceasta înseamnă că:

Toți au dreptul de a-și exprima opinia și de a adopta decizii împreună. A da dovadă de considerație înseamnă, de asemenea: Să aștepți un copil care nu este la fel de rapid. Să nu întrerupi un copil atunci când vorbește.

Uneori nu este ușor să dai dovadă de considerație.

Dar te simți bine când o faci.

Iar acest lucru ne face puternici în grup.

Ai dat vreodată dovadă de considerație față de cineva?

Când au dat alții dovadă de considerație față de tine?





Drepturile copilului

Toți copiii au aceleași drepturi.

**Acest lucru este valabil pentru toți: fete și băieți și intersex,
cu sau fără dizabilități.**

**Indiferent de unde provine copilul,
indiferent de culoarea pielii,
de religia din care face parte.**

Drepturile copilului sunt aceleași pentru toți copiii!

În Austria, drepturile copilului sunt înscrise în lege.

**Acest lucru înseamnă că: adulții trebuie să respecte
drepturile copilului.**

Avocații copiilor și tinerilor se asigură că toată lumea respectă drepturile copilului.

Aceștia se asigură că toată lumea respectă drepturile copilului.

Cunoști vreunul dintre aceste drepturi ale copilului?





**Drepturile
copilului –
Interesul superior
al copilului**

Fiecare copil are dreptul la protecție și îngrijire.
Îngrijirea înseamnă că: cineva are grijă de copil.
Protecția înseamnă că: cineva protejează copilul,
de exemplu împotriva violenței.

Interesul superior al copilului înseamnă că acesta,
respectiv toți copiii, ar trebui să se descurce bine.
Înseamnă, de asemenea, că aceștia pot crește bine.
În Austria, toți copiii ar trebui să se descurce bine.
Acest lucru înseamnă că: Toată lumea trebuie să se
asigure întotdeauna că toți copiii se descurcă bine.
De asemenea, este valabil: interesul superior al copilului
este pe primul loc.



Uneori, părinților le este greu să aibă grijă de un copil. Atunci, alții trebuie să ajute.

Uneori, copiii nu pot crește alături de părinții lor. În acest caz, aceștia trăiesc într-o instituție. Și acolo, interesul superior al copilului este cel mai important lucru.



Drepturile copilului – Co-determinarea

Fiecare copil are dreptul de a-și exprima opinia.
Fiecare copil are dreptul de a-și susține punctul de vedere.

Adulții trebuie să respecte opiniile copiilor: Mai ales în chestiunile care îi privesc pe copii. Adulții trebuie să explice exact situația. Astfel, copiii pot reflecta.
Astfel, copiii își pot forma o opinie.

Copiii au dreptul de a spune cum se simt. Copiii au dreptul de a spune ce își doresc. Adulții trebuie să respecte acest lucru.

De exemplu, poate arăta astfel:

În cadrul unui consiliu de familie, toți membrii unei familii discută o anumită situație. Toți au dreptul de a-și exprima opinia.

Toți au dreptul de a-și susține punctul de vedere.

Chiar și copiii. În unele instituții pentru copii există ceva similar.

Acolo se numește consiliu de grup. Tot acolo, toți copiii pot participa la discuție.

Și în unele orașe există ceva similar. Acolo se numește parlament al copiilor.

Cunoști un consiliu de familie sau un parlament al copiilor? Unde poți participa și tu la discuție?





Drepturile copilului – Protecția împotriva violenței

Toată lumea trebuie să protejeze copiii împotriva violenței. Violența este atunci când o persoană rănește altă persoană în mod intenționat.

Nimeni nu are voie să lovească copiii.

Nimeni nu are voie să rănească copiii în mod intenționat.

Adulții trebuie să protejeze copiii împotriva violenței.

Dacă vezi că un copil este victimă a violenței: cere ajutor!

La cine ai apela?

Cine te poate ajuta pe tine în cazul în care ești o victimă a violenței?





Drepturile copilului – Copiii cu dizabilități

**A avea un handicap înseamnă că:
Ceva nu funcționează corect.
De exemplu, simțuri sau părți ale corpului.**

**Pentru copiii cu dizabilități, unele lucruri nu sunt atât
de ușoare. Uneori au nevoie de ajutor.
Și au dreptul de a primi ajutor.**

**Pentru că drepturile copilului sunt valabile pentru toți
copiii. Și pentru copiii cu dizabilități.
Copiii cu dizabilități au nevoie de ajutor,
astfel încât să poată face aceleași lucruri ca și ceilalți copii.
Acesta este un drept al copilului:
ca toți copiii să aibă aceleași șanse.**

Ce crezi: De ce unele lucruri sunt mai dificile pentru copiii cu dizabilități?





**Violența
fizică**

Când cineva este rănit la nivelul corpului, aceasta se numește violență fizică.

Aceasta include: a lovi, a lovi cu piciorul, a lovi cu pumnul, a trage de păr, a da o palmă.

Nimeni nu are voie să rănească o altă persoană în acest fel. O persoană care lovește se numește violentă.

Și copiii sunt uneori victime ale violenței.

Fiecare astfel de copil are dreptul la protecție și ajutor.

Ai văzut vreodată pe cineva violent?

Ai fost și tu vreodată victimă a violenței fizice?

Cui îi ceri ajutor atunci?

Uneori, copiii sunt furioși. Unii sunt atunci violenți.

Știai asta? Ce poți face în legătură cu furia?





Violența psihică

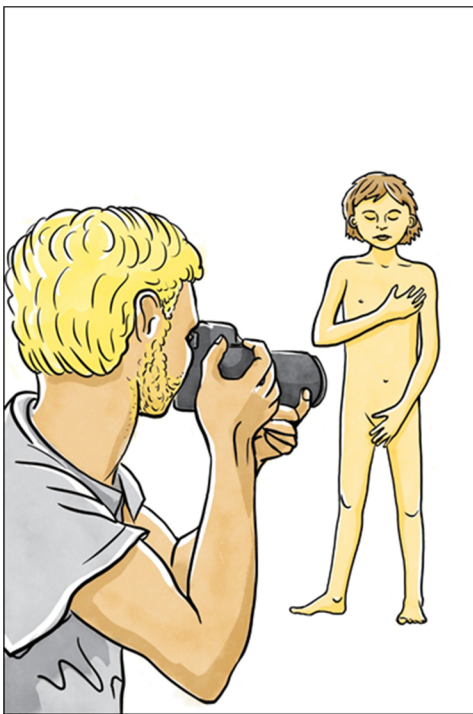
**Violența psihică înseamnă că:
nu corpul este rănit, ci sufletul.
De exemplu: a insulta pe cineva,
a vorbi de rău despre cineva, a înjura pe cineva.**

**Violență psihică este, de asemenea:
să nu îi permiți cuiva să se joace.
Sau să îl excluzi din grup.**

**Ce face violența psihică? Victimele acesteia se simt rău
și triste. Cei care exercită violență psihică își doresc exact
acest lucru.**

**Atunci când alți copii sunt victime ale violenței psihice: cere
ajutor! Cine te poate ajuta pe tine în cazul în care cineva îți
face acest lucru?**





Violența sexuală

Copiii joacă uneori jocuri corporale.

Ei se ating pe ei înșiși și se ating între ei, chiar și pe organele genitale. Toți trebuie să fie de acord cu acest lucru.

Atunci este în regulă.

Nu este în regulă dacă cineva este forțat.

Aceasta se numește: agresiune sexuală.

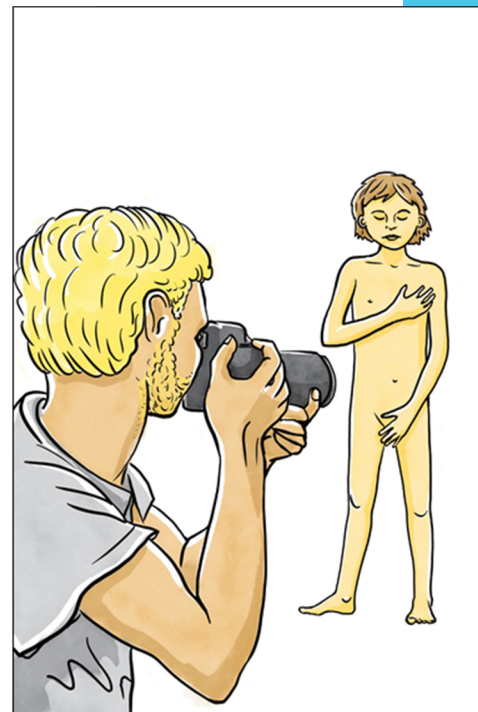
Violența sexuală este, de exemplu: atunci când adulții sau adolescenții mai mari ating sau fotografiază organele genitale ale copiilor, atunci când adulții sau adolescenții mai mari întrețin relații sexuale cu copii.

Acest lucru este interzis!

Dacă ești o victimă a violenței sexuale: vorbește cu cineva despre asta.

Vorbește cu cineva, de exemplu cu persoana ta de încredere.

Dar există și alți oameni care pot ajuta: Există instituții în care oamenii lucrează pentru a proteja copiii de violență. Află unde poți suna pe ultimul cartonaș.





Violența digitală

**Violența se poate întâmpla, de asemenea, pe internet.
Sau prin telefon.**

**Violența digitală este, de exemplu, atunci când:
Primești mesaje care te sperie.
Primești imagini pe care nu vrei să le vezi.
De exemplu, imagini cu oameni dezbrăcați.**

**Cineva scrie lucruri rele despre tine.
Cineva scrie un secret despre tine.
De exemplu, pe Instagram, TikTok sau Whatsapp.**

**Violența și insultele sunt interzise și pe internet!
Este interzis să trimiți copiilor fotografii nud,
să le ceri copiilor să se dezbrace în fața unei camere,
să privești sau să filmezi copiii făcând acest lucru.**

Dacă ți s-a întâmplat așa ceva, vorbește cu cineva despre asta!





**Persoanele de
încredere**

O persoană de încredere este o persoană în care ai încredere. O persoană de încredere te ascultă, poți vorbi cu ea despre orice. Chiar și despre lucruri dificile.

Persoanele de încredere pot fi cadre didactice, persoane cu atribuții de îngrijire, părinți sau bunici. Sau o mătușă sau un unchi.

Cu o persoană de încredere poți vorbi dacă te deranjează ceva, dacă ești o victimă a violenței, dacă ai nevoie de ajutor, dacă nu vrei să vorbești cu nimeni altcineva despre asta.

Uneori, copiii sunt victime ale violenței în familie.

Sau din partea persoanelor pe care le iubesc.

În acest caz, este important să ai o persoană de încredere în afara familiei.

Ai o persoană de încredere în familie?

Ai o persoană de încredere în afara familiei?





Secretele

Mulți oameni au secrete.

Secretele pot fi frumoase și interesante.

Să împărtășești un secret cu un prieten sau o prietenă poate fi distractiv. Dar uneori este greu.

De exemplu, dacă este un secret despre ceva neplăcut.

Sau dacă cineva te forțează să păstrezi un secret.

Atunci te simți rău.

Unii oameni au dureri de stomac sau coșmaruri.

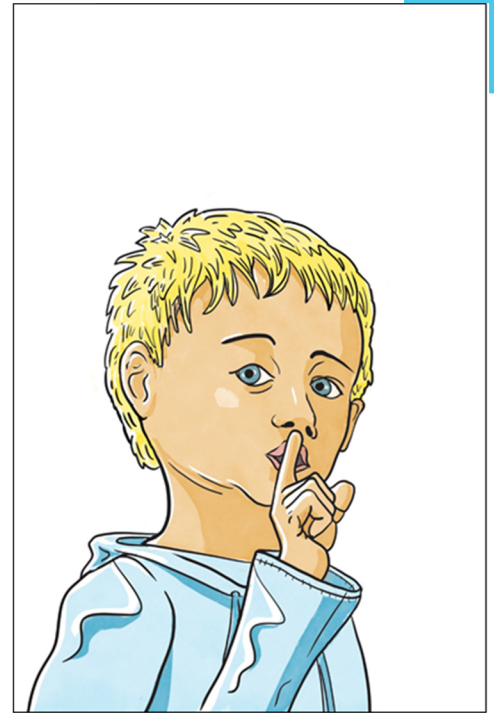
Poți spune astfel de secrete!

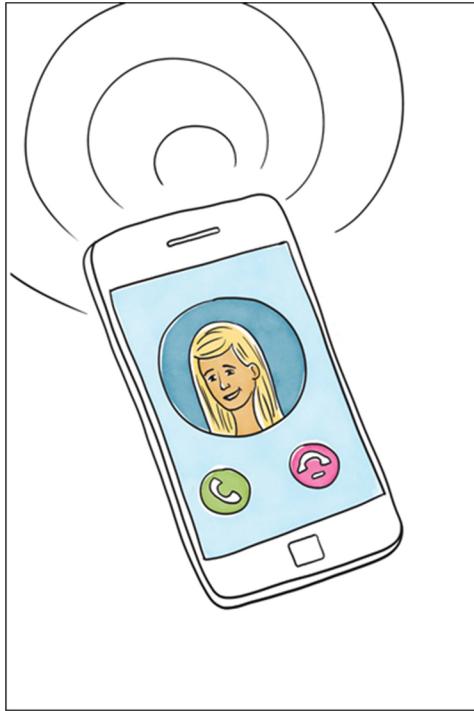
Îi poți spune persoanei tale de încredere.

Sau părinților tăi.

Ai avut vreodată un secret bun?

Cum te-ai simțit? Știi și un secret apăsător?





**Cererea de
ajutor!**

**Dacă ești o victimă a violenței: cere întotdeauna ajutor!
Copiii nu sunt niciodată vinovați atunci când sunt victime ale violenței. Vinovată este întotdeauna persoana violentă.
Copiii nu pot opri singuri violența. De aceea, cere ajutor, de exemplu din partea persoanei tale de încredere.**

**Dar există și alți oameni care pot ajuta:
Există instituții în care oamenii lucrează pentru a proteja copiii de violență.
Sună acolo dacă ești o victimă a violenței!
Și atunci când observi că o prietenă sau un prieten este o victimă a violenței.**

Poți suna acolo și poți cere ajutor:

- Numărul de urgență pentru copii: **116 111**
- Numărul de asistență telefonică Ö3: **116 123**
- Sfaturi pe linia telefonică: **147**
- Poliția: **133**

**Pentru persoanele care nu pot vorbi sau auzi bine:
Acestea pot suna la poliție printr-un SMS la: **0800 133 133****

